

رازیبوون ژ ههستی دلوقانیا خو

پیناسه

سهره‌رای وئ چهندئ کو معترسی ین ههین بو وان کهسین کار دکهن د بواری هاریکاری دا، لی هروسا دیاری و مفا بین ههین کو ژ فی جوره کاری دهین. رازیبوون ژ ههستی دلوقانیا خو دهر نه‌نجامی نهرینی به یی رفهتاری هاریکاری کرنی. رازیبوون ژ ههستی دلوقانیا خو نهو خوشیه به نهوا تو وهر دگری ژ هاریکاری کرنی، ههستین نهرینی نه بین مه ههین بهرامبر ههفکاران و ههستهکی خوشه دروست دبیت ژ شیانا هاریکاری کرنا کهسین دی و پشکداری کرنی³. رازیبوون ژ ههستی دلوقانیا خو رویددنت لدهما تو رامانی و ههستی ته‌مامبوونی د بیی د کاری خو دا. رازیبوون ژ ههستی دلوقانیا خو دژ بهری راسته‌خو به یی ژ ماندیبوونا ههستی دلوقانی، و دبیت ته ب پاریزیت ژ ژکار کهفتنی و نهیما ترومایی یا دوهمی².

رازیبوون ژ ههستی دلوقانیا خو نهو خوشیه به نهوا تو وهر دگری ژ هاریکاری کرنی، ههستین نهرینی نه بین مه ههین بهرامبر ههفکاران و ههستهکی خوشه دروست دبیت ژ شیانا هاریکاری کرنا کهسین دی و پشکداری کرنی³.

نیشان

نیشاندهری رازیبوونی ژ ههستی دلوقانیا خو نهو ههستی خوشیی و ته‌مامبوونی به یی کو دابینکه‌رین چاقدیری تهن‌دروستی ژ کاری خو د ستین. ههستین دی بین گری‌دای ب رازیبوونی ژ ههستی دلوقانیا خو پیک دهین ژ ههستی ته‌مامبوونی، دیاری، سهر کهفتنی، که‌فخوشیی، ده‌ل‌م‌ندکرنی، نیله‌مایی، وزی، سوپاسداری و هیقی.

نمونا کهسه‌کی

فاتیمه پهرستارها 50 سالی به، کو کار دکهن ل پشکا په‌نجه‌شیرئ. ل پشیا نزیکئ 15 سالان، دهمک د سهر فاتیما بی دا بووری کو تیدا ههست ب ماندیبوونی د کر، حمز و نیرادا وئ کیم بوون، و زمحمتهی دیت د دیتنا رامانی د کاری خو دا. د وی دهمی دا، بو دهمژ میرین دریز کار دکر، و بارمکی گران یی نه‌خوشان ب هیقی وئ فه بوو و فاتیما بی ههست نهدکر کو پشته‌فانیا وئ د هاته‌مکرن ژ لایی ههفکاری وئ و سهر پهرشتی وئ فه. گبولی وئ کیم بوو، گهلک یا ههسته‌مهر بوو ل گهل زارووبین خو و ههفزی بی خو و زمحمتهی دیت د ههستکرنی ب خوشیی د وان چالاکیان دا بین کو پیش وی دهمی وئ خوشی پی د بری. ب هاریکاری راویژ کارمکی تهن‌دروستی دهر وونی و به‌شداریکرنا وئ د راویژ کاری دا، فاتیمه تیگه‌هشت کو نهو د ژکار کهفتنی دا بوو و نیشانین ماندیبوونا رازیبوونی ژ ههستی دلوقانیا خو هه‌بوون. د نه‌نجاما فی تیگه‌هشتنی دا، فاتیما بی ده‌سپیکر ب جیبه‌جیکرنا گهورینین به‌میره د ژیا نا خو دا.

ده‌سپیکر ب دوپاتکرنا وئ چهندئ کو تیر بنفیت و ب کوالیتی‌هاک باش یا نفستنی، پاریزا خو یا خوارنی باشتر لیکر و خوارنین ساخلم خوارن و به‌شدار بوو د کرنا راهینانین نافهند دا. ده‌سپیکر ب پیلاندانا ب قهستی بو چالاکیان ل گهل زارووبین خو، وان جوره چالاکیان بین کو نهو و زارووبین وئ خوشی ژ بیبین، و هروسا وئ و ههفزی بی وئ خو دوپاتکرن کو دهمکی ده‌سننیشانکه‌ن کو پیگه‌ه‌بورین. هروسا فاتیما بی به‌شداریکر د لنگه‌ریانا کارمکی دا و کاری پهرستاری به‌ده‌ستخوفه ئینا د دامزر او به‌کا تهن‌دروستی دا یا کو هژمارهاک باش یا ستافی هه‌بوو، دهمژ میرین کاری بین گونجای هه‌بوون ل گهل بیه‌نه‌فاندانین ده‌سننیشانکری، و هروسا په‌موندیه‌کا نهرینی و ههفکاری هه‌بوو دناف به‌ینا نه‌ندامین تیمی کاری دا. فاتیما بی ههست ب پشته‌فانیی کر ژ لایی سهر پهرشتی خو بی نوی فه، نه‌وئ کو خو تهر خانکری بو فیرکرنا فاتیما بی و دابینکرنا ده‌لیقه‌یان بو پیشه‌چوونا وئ د کاری وئ دا. ل گهل بوورینا دهمی، نیشانین فاتیما بی بین جه‌سته‌یی و ههسته‌مهری باشتر لیهاتن. فاتیما بی و ههسا دیت کو دیسا یا خوشیی ژ کاری خو دبینیت و ههست ب لیخوشبوونه‌کا تاییهت و ته‌مامبوونی دکهن، ژ نه‌گه‌ری کاری وئ ل گهل نه‌خوشان.

فاکته‌رین زیده‌کرنا رازیبوونی ژ ههستی دلوقانیا خو

تویژین و هسا دیار دکهن کو نهف توخمین بهین د شیان دایه کار تیکرنی بکه‌ن ل سهر ناستی که‌سا بی رازیبوونی ژ ههستی دلوقانیا وان: بکار ئینانا راویژ کاریا پروفیشنال، دینامیکین ههفکاران، دهمی بووراندی د چاقدیری راسته‌خو یا نه‌خوشان دا، ماویه‌کی دریزتر د کاری نوکه دا، دهمژ میرین کاری د ههر نووبه‌کی دا، ژ بی مزنتر، حمز، کوالیتی پشته‌فانیانین جفاکی، و راهینان¹.

همروسا دمر فەتا بدەستفەئینانا رازیوونئ ژ هەستئ دلوقانیئ دەیتە زیدەکر ن ب رینا پەرمییدانا نەریتین کەسایەتی و جەئ کاری بین ساخلم. کو ئەفە ژئ ئەفین خوارئ بخوقەدگریت:

همروسا دمر فەتا بدەستفەئینانا رازیوونئ ژ هەستئ دلوقانیئ دەیتە زیدەکر ن ب رینا پەرمییدانا نەریتین کەسایەتی و جەئ کاری بین ساخلم.

<ul style="list-style-type: none"> • چالاکین دەمئ فالاهیئ • کارکر ن لاسر و کیمکرنا فاکتەرین کەسایەتی و کاری بین هەفیشکدین د دوسترکنا نەئم، ژکارکەفتنئ، ماندیوونا رازیوونئ ژ هەستئ دلوقانیا خو و نەئما ترومایئ یا دوومئ. 	<p>رهفتاری</p> 
<ul style="list-style-type: none"> • دانا بریارا یا کاریگەر 	<p>تیگەهشتنئ</p> 
<ul style="list-style-type: none"> • بیهفەدانا گونجای و وزه زفرین • راهانانا جەستەئ • عادمتین خوارنئ بین ساخلم 	<p>جەستەئ</p> 
<ul style="list-style-type: none"> • پەموەندی، کارئ تیمئ و هەفکاریا کاریگەر • ستافکر نەکا گونجای • کەلتورەکئ ریزلینانەکا ب رانمان بەرامبەر ماندیوونئ • سەرکردەئین کاریگەر بین کو هانا کەلتورەکئ ریزلینانا بخەم فە د دەن ریزلینان • پەرمییدانا پروفیشنال • وەرگرتنا زانیاریان • لابرنه رهفتارین نەباومرئ و ترساندنئ 	<p>ژینگەها کاری</p> 

همره بەرمف پەرتووکنین ژکارکەفتنئ، رازیوون ژ هەستئ دلوقانیا خو و نەئما ترومایئ یا دوومئ بو رینمایین زیدەتر ل سەر نەریتین چافدانا خو.

ژیدەر



1. Jarrad, R.A. & Hammad, S. (2020). Oncology nurses' compassion fatigue, burnout and compassion satisfaction. [ماندیوونا رازیوونئ ژ هەستئ دلوقانیا خو، ژکارکەفتن و رازیوون ژ هەستئ دلوقانیا خو یا پەرسنارەکا پشکا]. *Annals of General Psychiatry*, 19(22), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12991-020-00272-9> [پەنجەشیرئ]
2. Stamm, B.H. (2010). The concise ProQOL manual, 2nd Ed. [چاپا دوون ژ ریزهوناما کورتکری یا ProQOL], Pocatello, ID: ProQOL.org.
3. Yilmaz, G. & Ustun, B. (2018). Professional quality of life in nurses: Compassion satisfaction and compassion fatigue. [کوالیتیا ژیانئ یا پروفیشنال یا پەرسناران: رازیوون ژ هەستئ دلوقانیا خو و ماندیوونا رازیوونئ ژ]. *Journal of Psychiatric Nursing*, 9(3), 205-211.